

Innhold

Forord 11

KAPITTEL 1

Psykoterapi i en tid, kultur og tradisjon 13

EVA DALSGAARD AXELSEN OG ELLEN HARTMANN

Den tause og den eksplisitte kunnskap 13

Klinisk psykologi i Norge 13

Psykoterapi i dag 16

Tre «generasjoner» psykologer 17

Referanser 18

KAPITTEL 2

Psykiske problemer og psykoterapi

i lys av moderne interpersonlig psykoanalyse 23

GEIR HØSTMARK NIELSEN

Innledning 23

Hva bringer mennesker i psykoterapi? 24

Behovet for et teoretisk grunnsyn på psykiske problemer 25

Femten grunnleggende teoretiske antagelser og postulater 27

Mot en syklisk dynamisk forståelse 28

Et eksempel 30

Korrigerende emosjonell erfaring og innsikt 31

Hvordan befordres korrigerende emosjonelle erfaringer? 32

Rollemottagelighet, motoverføring og læring i relasjon 34

Noen andre implikasjoner av et syklisk dynamisk perspektiv 35

Behandlingsalliansen 36

Litt om forholdet mellom teori og praksis 38

Terapeutens tause kunnskap 38
Avsluttende kommentarer 40
Referanser 41

KAPITTEL 3

Klienten som ekspert på seg selv 45

EVA DALSGAARD AXELSEN

Utvikling av terapiforståelse 45
Teoretisk grunnlag 46
Forståelse av psykiske problemer 49
 Bearbeiding av avmakt 49
 Attribusjonsstil som mestring 50
 Endring av bevissthetstilstand som mestring 52
 Livstemaer og selvoppfatning 53
Psykoterapi 54
 Positiv reformulering 54
 Reformulering gjennom symptomets funksjon 55
 Reformulering gjennom fortellingen om livet 55
Den terapeutiske relasjon 57
 Irrasjonalitet som veiviser i terapi 57
Referanser 59

KAPITTEL 4

Mitt kliniske lytteperspektiv. En psykoanalytisk tilnærming 65

BJØRN KILLINGMO

Innledning 65
Lytteperspektivet 67
 1. Affekt 68
 2. Objekt 69
 3. Scenario 70
 4. Selvoppfatning 70
 5. Fasefiksering 71
Intervensjon 72
Klinisk illustrasjon 74
 Utdrag fra en terapitime 75

Konklusjon 77
 Teori 78
 Referanser 81

KAPITTEL 5

Utvikling gjennom dialog

– som livsprosjekt og som terapeutisk prosjekt 83

WENCHE HÅLAND

Presentasjon av innfallsvinkel 83
 Erfaringens betydning for utviklingen av teoretisk «ståsted» 84
 Finnes det fellestrekk hos mennesker som søker hjelp
 for psykiske problemer? 85
 Sentrale trekk i utviklingsteori og de senere års empiriske
 utviklingsforskning, og deres relevans for psykoterapi 86
 «Related individuation» som overordnet perspektiv på psykoterapi 88
 De ideelle krav til terapeuten, og vanskene med å leve opp til dem 93
 Avslutning 94
 Referanser 95

KAPITTEL 6

Selvfølelse og psykoterapi 99

TERJE HARTMANN

Psykoterapi og menneskesyn 99
 Selvfølelse og psykoterapi 102
 Selvfølelse og attribusjonsteori 104
 Selvbekreftelsesteori 107
 Selvfølelsesreducerende oppdragelse 108
 Empatibegrepet 109
 Opplevelseskonflikter 110
 Opplevelseskonflikter og overføring 111
 Opplevelseskonflikter og motoverføring 114
 Fra person- til situasjonsforklaring – en sannsynlig terapeutisk faktor 115
 Psykologisk behandling i lys av sosialpsykologi 117
 Avslutning 123
 Referanser 124

KAPITTEL 7

Forståelsen av psykiske forstyrrelser og psykoterapi: et dialektisk perspektiv 131

ANNE-LISE LØVLIE SCHIBBYE

- Innledning 131
- Den teoretiske plattform 133
 - Det relasjonelle selv 135
- Utvikling av psykopatologi i mor–barnforholdet 138
 - Innlevelse 139
 - Affektregulering 140
 - Bemektigelse 141
 - Ubevisste prosesser, angst og avverger 142
- Implikasjoner for individualterapi med voksne 143
 - Innledning 143
 - Anerkjennelse 145
 - Innlevelse og intersubjektiv deling 146
 - Terapeutisk undring 147
 - Terapeutisk utsortering 148
 - Overføring/motoverføring 149
 - Nærhet/avstand 150
 - Gratifikasjon/frustrasjon 151
 - Påpeking–tolkning / ikke påpeking–tolkning 153
 - Avsluttende bemerkninger 154
- Referanser 155

KAPITTEL 8

Fra følelser via tanker til skjemaposisjoner: en skjemamodell for psykiske problemer og psykoterapi 159

ASLE HOFFART

- Innledning 159
- En skjemamodell for psykiske problemer 161
- Skjemabasert utviklingsteori 161
- Mental unnvikelse 164
- Beskyttende leveregler 165
- Overtakelse av objektiverende foreldreposisjoner 165
- Konsekvenser av skjemaavspaltning og defensiv beskyttelse 165

Begrensning av livsutfoldelse	165
Sårbarhet for utvikling av symptomtilstander	166
Redusert vitalitet og selvforståelse	166
Konsekvenser for behandling	167
Strukturen av skjemaposisjoner	167
Empatisk holdning	168
Styrking av adaptive ressurser	169
Bearbeiding av det beskyttende belte	170
Arbeid med de avspaltede skjemaer	171
Avslutning	172
Referanser	172

KAPITTEL 9

Pasienten som veiviser i det terapeutiske terrenget 175

ELLEN HARTMANN

Innledning	175
Teoretisk bakgrunn	176
Tilknytningsteori	177
Tidlige samspillserfaringer	177
Formdannende opplevelser	178
Formålet med psykoterapi	179
Pasienten som veiviser	179
Dempe angst og intense følelser	180
Narrativt perspektiv	181
Bedring av selvoppfatning og selvfølelse	182
Terapeutiske virkemidler	182
Empatisk forståelse	182
Empati som terapeutisk virkemiddel	183
Tvillingoverføring	184
Aktiv terapeutrolle	184
Gratifikasjon	185
Korrigerende emosjonelle opplevelser	185
Bryte negative forventninger	186
Bevisst planlegging	186
Dempe regresjon	187
Fremme tilknytning	188
De gode hjelperne i folkeeventyrene	188

Ta opp negative følelser og reaksjoner	189
Pasientens indre bilde av terapeuten	190
Empatisk restrukturerende tolkning	190
Håndtering av motstand	191
Avslutning og oppfølging av psykoterapi	192
Opprettholde følelsesmessige bånd	192
Avgrenset slutfase	193
Planlagt oppfølging	194
Egnethet	194
Avslutning	194
Referanser	195

KAPITTEL 10

Virksomme faktorer i psykoterapi 201

ELLEN HARTMANN OG EVA DALSGAARD AXELSEN

Handler erfarne terapeuter mer likt enn uerfarne?	201
Forholdet mellom teori, taus kunnskap og praksis	202
Psykoterapiforskning	203
Fellesfaktorer i psykoterapi	207
Forståelse av psykiske problemer	209
Menneskesyn	209
Selvet og selvoppfatning	210
Fastlåste mestringsstrategier og samspillsmønstre	210
Forståelse av psykoterapi	211
Endring av selvfølelse	211
Den terapeutiske relasjon	212
Spesifikke terapeutiske metoder	214
Motstand, overføring og motoverføring	216
Uprøving av nye ferdigheter	217
Avslutning	217
Referanser	219

Presentasjon av forfatterne 225